

## Zorn - Handhabung im Islam (teil 1 von 2): Seinen Zorn kontrollieren ist ein Zeichen von Rechtschaffenheit

**Beschreibung:** Zornausbrüche sind nicht von den Lehren des Islam. Zorn muss auf annehmbare Weise gehandhabt werden.

von Aisha Stacey (© 2014 IslamReligion.com)

Veröffentlicht am 11 Aug 2014 - Zuletzt verändert am 27 Apr 2015

Kategorie: [Artikel](#) > [Gottesdienst und Leben](#) > [Islamische Sitten und Gebräuche](#)

Obwohl Zorn ein natürliches Gefühl ist, kann sie auf diejenigen, die ihr erlauben, sie zu kontrollieren, negative Auswirkungen haben. Zorn kann Beziehungen, Gesundheit, Reichtum und den Lebensunterhalt zerstören. Unkontrollierter Zorn ist ein Werkzeug Satans und kann zu viel Übel und Tragödien führen. Aus diesem Grund hat der Islam über das Gefühl des Zorns eine Menge zu sagen.



Weil Zorn häufig von 'Kampf- oder Fluchtreaktionen' begleitet wird, ist es oft schwer zu unterscheiden, ob eine Tat zur Selbstverteidigung (oder um Eigentum oder Familie zu schützen) oder aus unkontrolliertem Zorn ausgeführt wurde. Es ist in Ordnung, Zorn zu verspüren, aber es ist nicht zu akzeptieren, wenn jemand dem Zorn erlaubt, ihn zu überwältigen und ihn dazu anzutreiben, auf unannehmbare Art und Weise zu handeln, kann dies manchmal sogar zu Mord und Totschlag führen. Die Geschichte von einem Ereignis im Leben eines Gefährten des Propheten Muhammad, seines Schwiegersohnes Ali, zeigt den Unterschied.

Ali ibn Abi Talib kämpfte einmal in einer Schlacht, als der Anführer des nicht-muslimischen Heeres ihn angriff. Während dieser Konfrontation gelang es Ali, ihn zu überwältigen, und er war kurz davor, ihn zu töten, als sein Gegner ihm ins Gesicht spuckte. Ali trat sofort zurück und ließ von dem Mann ab. Der Mann sagte: „Du hättest mich töten können. Warum hast du aufgehört?“ Ali antwortete: "Ich habe keine persönlicher Abneigung gegen dich. Ich kämpfe wegen deines Unglaubens und deiner Auflehnung gegen Gott gegen dich. Wenn ich dich getötet hätte, nachdem du in mein Gesicht gespuckt hast, wäre die aus meinem persönlichen Ärger heraus gewesen und aus meinem Wunsch nach Rache, die ich nicht nehmen will."

Der Prophet fragte einmal seine Gefährten: "Wen von euch haltet ihr für einen starken Mann?" Sie antworteten: "Derjenige, der den-und-den in einem Ringkampf besiegt." Er sagte: „So ist es nicht; ein starker Mann ist derjenige, der sich kontrolliert, wenn er

wütend ist."[\[1\]](#)

Wie immer, wenn jemand unsicher ist, wie er in einer Situation handeln soll, sollte er zum Propheten Muhammad oder zu unseren rechtschaffenen Vorgängern blicken, um die beste Handlungsweise zu finden. Der Prophet Muhammad war als ein Mann bekannt, dass er selbst unter extremen Umständen seinen Zorn unter Kontrolle hatte. Eines Tages wurde der Prophet von einem Beduinen angegriffen, der ihn roh an der Seite seines Mantels zog, so dass an seinem Nacken davon Spuren blieben, die seine Gefährten sehen konnten. Der Beduine verlangte vom Propheten Muhammad, dass er ihm etwas von seinem Reichtum geben sollte. Der Prophet (der zurecht hätte wütend sein können) wandte sich ihm zu und lächelte, dann ordnete er an, dass ihm (dem Beduinen) etwas gegeben werde, mit dem er zufrieden sei.[\[2\]](#)

Wir können ebenfalls dem Beispiel des Propheten folgen, wenn wir unseren Zorn zum Wohl Gottes einsetzen, wenn Seine Rechte verletzt werden. Dies ist die Art von kontrollierter Wut, die lobenswert ist. Der Prophet Muhammad wurde zornig, als ihm von dem *Imam* erzählt wurde, der die Menschen vom Gebet abstieß, indem er es zu lang machte, als er einen Vorhang mit Bildern von beseelten Lebewesen sah, und wenn ihm Fragen gestellt wurden, die er nicht mochte. Allerdings war sein Zorn einzig und allein für Gott, er geriet nie aus der Fassung, schimpfte und tobte nicht oder ließ die Menschen fürchten, in seiner Gegenwart zu sein.

Wenn der Prophet Mohammad zornig wurde, dann aufgrund der verkehrten Taten oder Aussagen von irgend jemandem, er hat es nie mit seiner Hand zum Ausdruck gebracht und benutzte nur milde Worte. In der Tat haben diejenigen, die ihn nicht gut kannten, nicht einmal vermutet, dass er zornig ist. Seine Gefährten allerdings erkannten, wenn sie ihn bloß anblickten, dass er zornig war; sein Gesicht errötete und seine Stirn bedeckte sich mit Schweiß. Aber anstatt seinen Ärger offen zum Ausdruck zu bringen, war er ruhig, nutzte diese ersten Momente, um sich zu kontrollieren.

Seinen Zorn zu kontrollieren ist ein Zeichen von Rechtschaffenheit. Einer rechtschaffene Person ist das Paradies versprochen und eine der Eigenschaften der Rechtschaffenheit ist es, seinen Zorn kontrollieren zu können.

**"Und wetteifert nach der Vergebung eures Herrn und nach einem Garten, dessen Breite der von Himmel und Erde entspricht, der für die Gottesfürchtigen vorbereitet ist, die da spenden in Freud und Leid und den Groll unterdrücken und den Menschen vergeben. Und Gott liebt die Rechtschaffenen."(Quran 3:133-134)**

**"Was euch (auch) immer gegeben wird: es ist nur ein vorübergehender Genuss dieses irdischen Lebens, und das, was bei Gott ist, ist besser und dauerhafter für jene, die glauben und auf ihren Herrn vertrauen und (für jene, die) die schwersten Sünden und Schändlichkeiten meiden und, wenn sie zornig sind, vergeben" (Quran 42:36 & 37)**

Zorn ist ein ganz natürliches menschliches Gefühl; sie ist auch sehr kräftig und kann

in ihrer Intensität variieren von sachter Irritation bis zu intensiver Wut und Zorn. Das letzte kann zerstörerisch sein. Er kann eine Person durchdringen, den Wunsch nach Rache schaffen und danach, den Gegenstand seiner Wut zu auszulöschen. Weil sie natürlich ist, ist es für die Person unmöglich, sie völlig zu vermeiden. Es ist allerdings möglich, den Zorn zu verstehen und von daher zu vermeiden.

Wenn jemand zornig wird, entweder durch Provokation oder ohne, hat er die Wahl, seinen Zorn zu kontrollieren, indem er darauf auf eine Art und Weise reagiert, die durch den Qur´an und die Überlieferungen des Propheten Muhammad genehmigt ist, oder er könnte der Welle der Emotion freien Lauf lassen und sich auf eine Art benehmen, die Gott missfällt, Satan aber erfreut.

In einer Epoche, in der der Islam auf der ganzen Welt verunglimpft wird, lassen viele Muslime ihren Ärger die Oberhand gewinnen. Ja, es schmerzt, unsere Religion und unseren geliebten Propheten missbraucht und verteufelt zu sehen, doch als Gläubige sollten wir unsere Handlungen nicht von unseren Emotionen bestimmen lassen. Taten sollten auf göttlichem Wissen und Weisheit basieren. Wir können diejenigen, die den Islam mit ihren Lügen und Betrügereien beflecken, nicht vollständig stoppen, aber wir können uns selbst unter Kontrolle halten, die Masse unterrichten und andere positive Schritte unternehmen, die im Islam gestattet sind.

Im 2. Teil werden wir Beispiele aus dem Qur´an und den Überlieferungen des Propheten Muhammad betrachten, wie man sich benehmen sollte, wenn man zornig ist.

---

Fußnoten:

[1] *Sahieh Al-Bukhari, Sahieh Muslim*

[2] *Ibid.*

Die Web Adresse dieses Artikels:

<http://www.islamreligion.com/de/articles/5236>

Copyright 2006-2014 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Alle Rechte vorbehalten.